

International patents pending. All imitations will be prosecuted.

VERTICAL GYM® is a registered EU/CTM trade mark

VERTICAL GYM®



Instruction Manual



Manual de instrucciones



Istruzioni per l'uso



Mode d'emploi



Manual de instruções



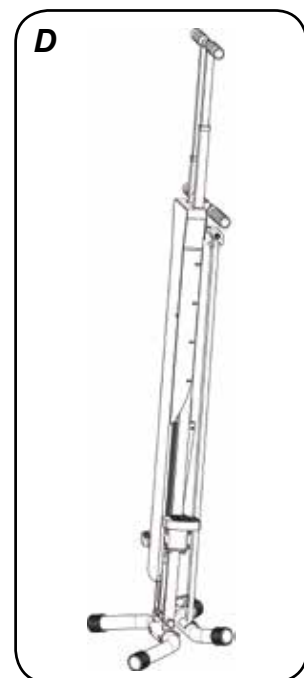
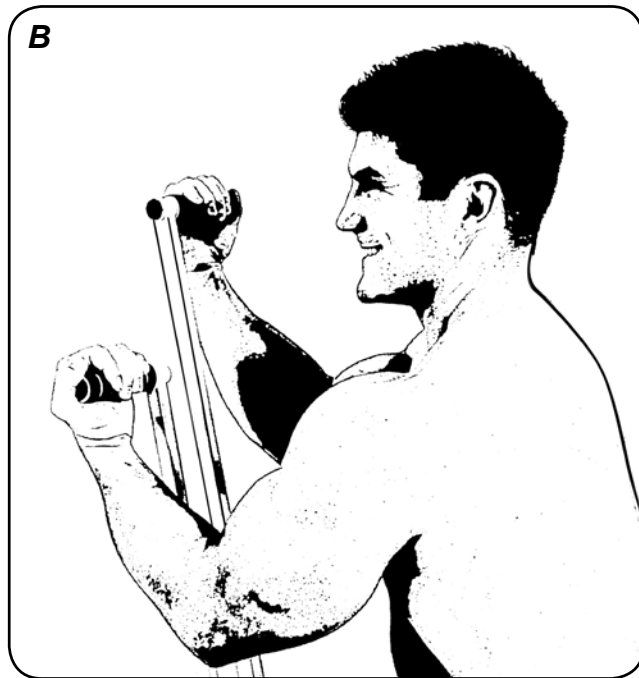
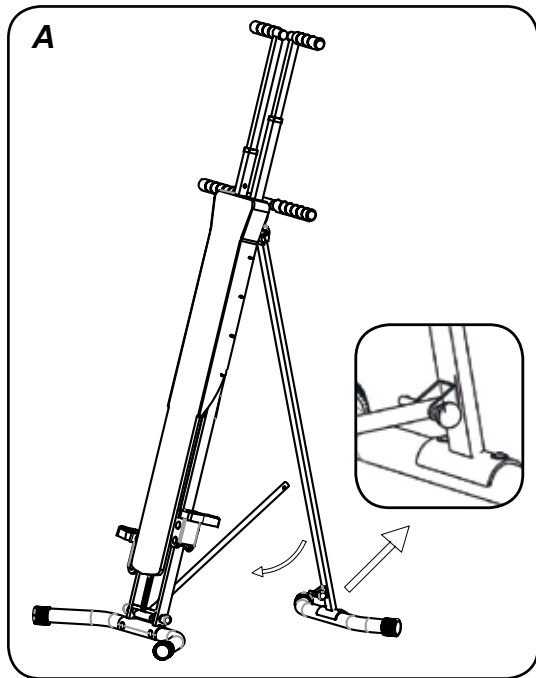
Bedienungsanleitung





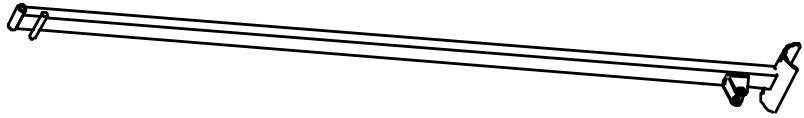
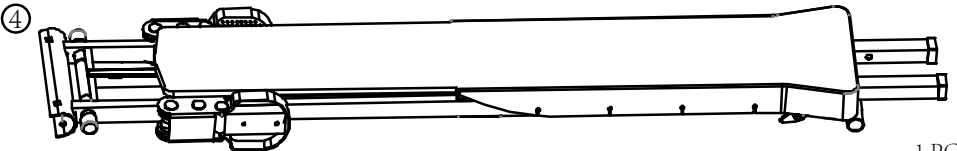










Gebruiksaanwijzing

**JENNIFER
NICOLE LEE**





Product Description / Descripción del producto / Description du produit / Produktbeschreibung / Descrizione del prodotto / Descrição do Produto / Productomschrijving

<p>①</p>  <p>1 PC</p>	<p>②</p>  <p>1 PC</p>	<p>③</p>  <p>1 PC</p>		
<p>④</p>  <p>1 PC</p>		<p>⑤</p>  <p>2 PC</p>	<p>⑥</p>  <p>2 PC</p>	
<p>⑦</p>  <p>M8 × 40</p> <p>2 PC</p>	<p>⑨</p>  <p>M8 × 15</p> <p>2 PC</p>	<p>⑪</p>  <p>M8 Aircraft Nut</p> <p>1 PC</p>	<p>⑬</p>  <p>1 PC</p>	<p><u>Aircraft nut</u> Tuerca Écrou aviation Mutter Dado Porca aeronáutica Vleugelmoer</p> <p><u>Washer</u> Arandela Rondelle U-Scheibe Rondella Anilha Sluitring</p>
<p>⑧</p>  <p>M8 × 60</p> <p>1 PC</p>	<p>⑩</p>  <p>M8 Washer</p> <p>3 PC</p>	<p>⑫</p>  <p>1 PC</p>	<p>⑭</p>  <p>1 PC</p>	

Assembly

To assemble the product please follow graphics step by step:

Montaje

Para montar el producto, siga los pasos indicados en las siguientes imágenes:

Assemblage

Pour assembler ce produit, suivez pas-à-pas les instructions des graphiques ci-dessous :

Aufbauanleitung

Beim Aufbau des Produktes befolgen Sie bitte die folgenden Abbildungen Schritt für Schritt:

Assemblaggio

Per montare il prodotto, seguire le immagini passo a passo:

Montagem

Consulte os seguintes esquemas passo a passo para montar o aparelho:

Montage

Volg voor het monteren van het product stap voor stap de onderstaande grafische aanwijzingen:

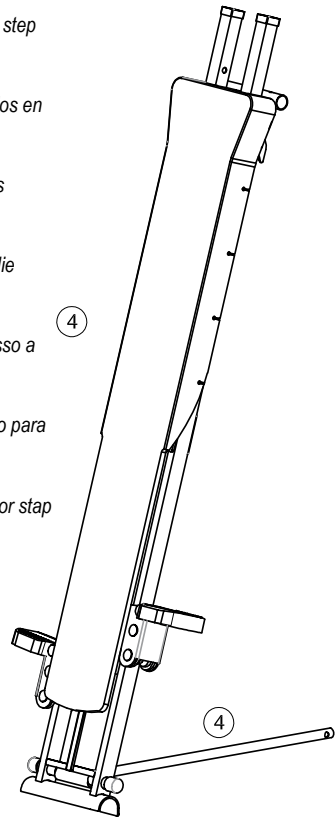
Step 1
Paso 1
Étape 1
Schritt 1
Passo 1
Passo 1
Stap 1

1

1

7 X 2

13



Step 2
Paso 2
Étape 2
Schritt 2
Passo 2
Passo 2
Stap 2

2

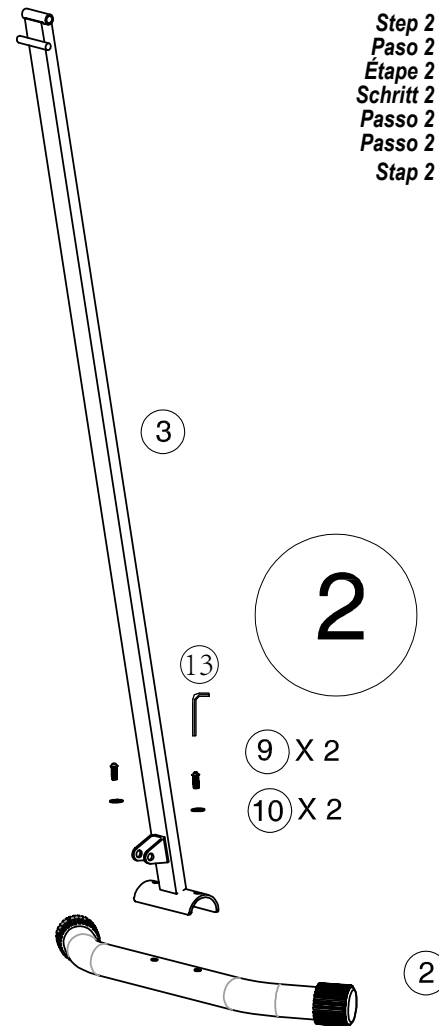
3

13

9 X 2

10 X 2

2



3-1

8 X 1

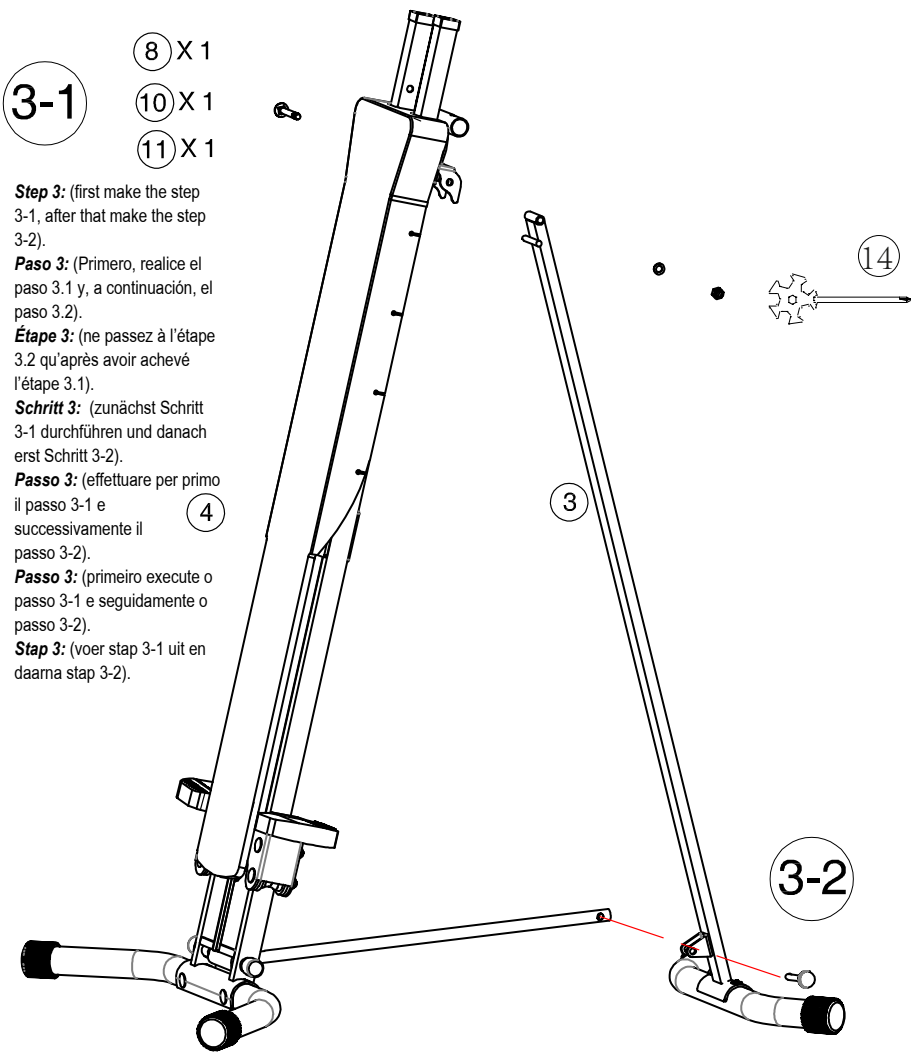
10 X 1

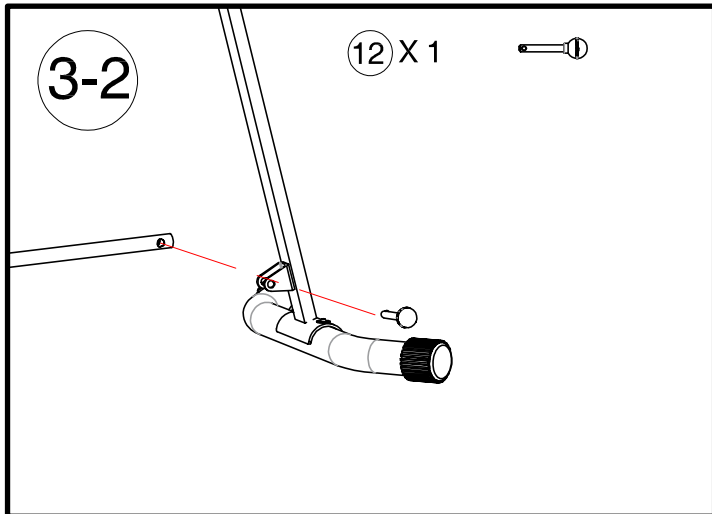
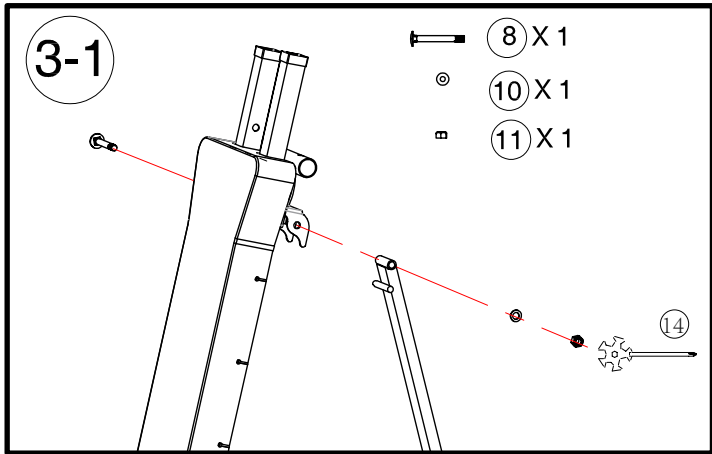
11 X 1

Step 3: (first make the step 3-1, after that make the step 3-2).
Paso 3: (Primero, realice el paso 3.1 y, a continuación, el paso 3.2).
Étape 3: (ne passez à l'étape 3.2 qu'après avoir achevé l'étape 3.1).
Schritt 3: (zunächst Schritt 3-1 durchführen und danach erst Schritt 3-2).
Passo 3: (effettuare per primo il passo 3-1 e successivamente il passo 3-2).
Passo 3: (primeiro execute o passo 3-1 e seguidamente o passo 3-2).
Stap 3: (voer stap 3-1 uit en daarna stap 3-2).

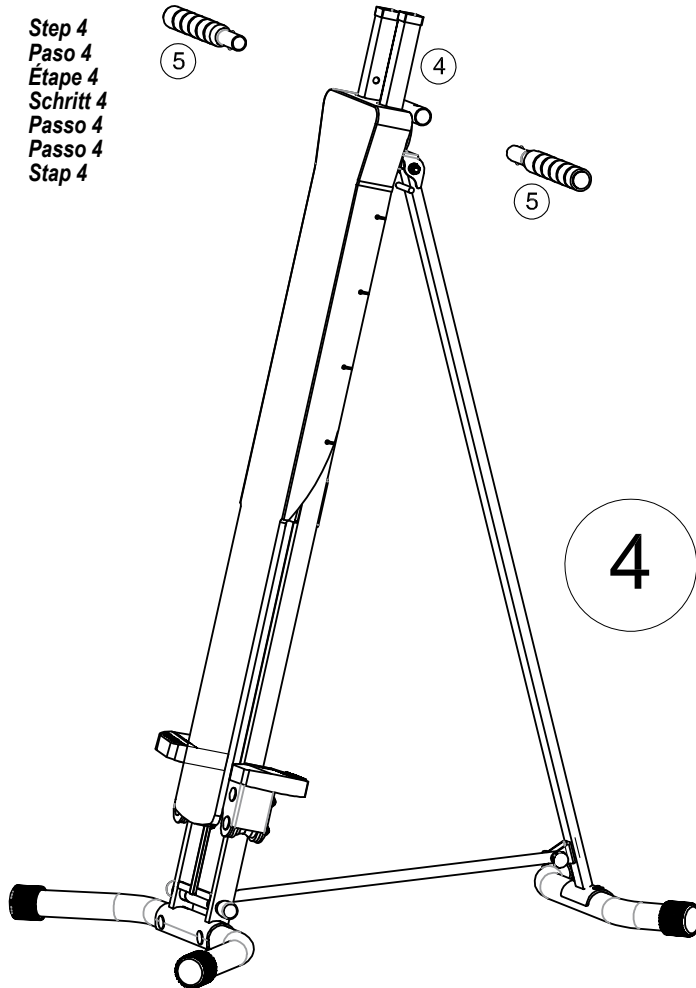
4

3-2

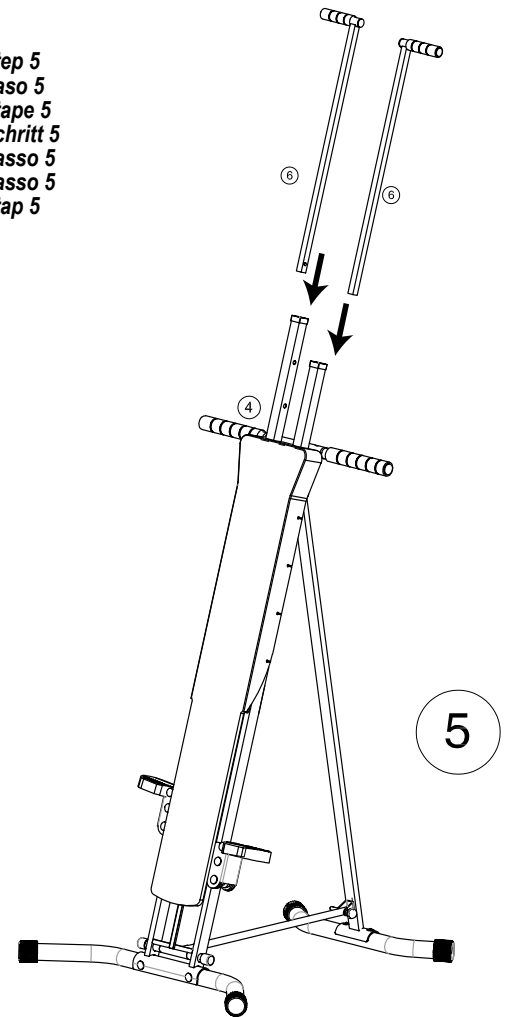




Step 4
Paso 4
Étape 4
Schritt 4
Passo 4
Passo 4
Stap 4



Step 5
Paso 5
Étape 5
Schritt 5
Passo 5
Passo 5
Stap 5



Safety Warnings

Always read the instruction manual before using Vertical Gym®.

If you have any doubts about your physical condition or have suffered from an illness, always consult your doctor before using Vertical Gym®.

If you have a spinal disc herniation, consult your doctor before using the product.

If you have asthma or suffer from a respiratory disease, consult your doctor before using Vertical Gym®.

Always place Vertical Gym® on a flat surface.

Ensure that children do not use Vertical Gym® without adult supervision.

Do not use if you are pregnant.

Do not drink alcoholic beverages while using the device.

Drink water after use.

The maximum weight on the board is 100 kg.

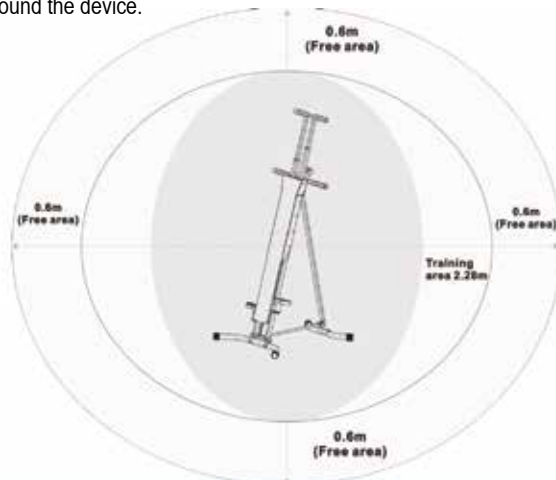
Warning: Not for therapeutic purposes!

This product has a speed-independent braking system.

Use

- Before use the product. It must be unfolded and with the cross bar locked with the pin (12) as showed in the picture A.
- Before you start exercising, make sure the pedals are extended.
- To get onto Vertical Gym®, always grab the lower handles (5) first.
- When doing only step exercises to work on thighs and buttocks, work out while holding onto the lower handles (5).
- For a full-body workout, do the exercises while holding onto the upper handles (6).
- For a more intense biceps workout, hold onto the upper handles (6) as shown in Figure B.
- The exercises involve raising and lowering the arms and legs while doing a climbing-like movement that tones the entire body and helps burn calories. See the Exercise Plan to get the most out of your Vertical Gym®.

For a safe, comfortable workout, leave a minimum of 0.6 m of free space around the device.



CERTIFICATES AND REGULATIONS

Class H

Model nº VDPVACIND0026 (Without digital counter)

Model nº VDPVACIND0028 (With digital counter)

This product complies with the Standard Directive EN ISO 20957-1:2013 and EN 957-8:1998.

Storage

To fold the product, remove the pin (12) and fold the product (see Figure C). Insert the pin (12) again after the product is folded (see Figure D)

VERTICAL GYM (VDPVACIND0026)

Customer service address:

Add. AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT

BARCELONA SPAIN

Imported by:

INDUSTEX SL

Add. AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT

BARCELONA SPAIN

Total product mass = 16.5kg

Total surface area = 730 x 900mm

Class H for home use

Manufacture year: 2016

Quality Warranty:

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country. This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.

Australia & New Zealand only

This product has the benefit of certain Consumer Guarantees. These are prescribed by the Australian Consumer Law & the New Zealand Consumer Guarantees Act 1993 both of which provide protection for consumers. There is no express warranty for this product in Australia or New Zealand. The above paragraph refers to other countries.

Made in China.

Advertencias de seguridad

Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Vertical Gym®. Si tiene alguna duda sobre su estado de forma física o ha padecido alguna enfermedad, consulte siempre a su médico antes de utilizar Vertical Gym®.

Si usted padece de hernia discal consulte a su médico antes de usar el producto.

Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar Vertical Gym®.

Coloque siempre Vertical Gym® en una superficie plana.

Vigile que los niños no utilicen Vertical Gym® sin la supervisión de un adulto.

No lo utilice si está embarazada.

No ingiera bebidas alcohólicas mientras utiliza el aparato.

Beba agua después de su uso.

El peso máximo admitido para la plataforma son 100Kg.

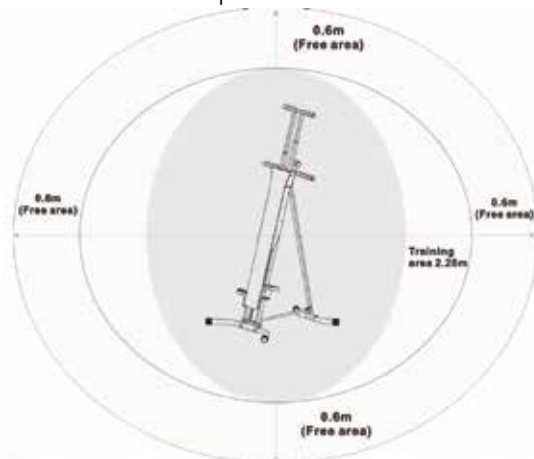
Advertencia: "No para uso terapéutico".

Este producto tiene un sistema de frenado independiente a la velocidad del ejercicio.

Uso

- Antes de usar el aparato, debe estar desplegado y con el tubo transversal bloqueado con el fijador (12), tal como se muestra en la imagen A.
- Antes de empezar los ejercicios, asegúrese de que los pedales (10) estén abiertos.
- Para subirse a Vertical Gym®, agárrese siempre primero a las asas inferiores (5).
- Cuando realice ejercicios de steps para ejercitar solamente los muslos y los glúteos, agárrese a las asas inferiores (5).
- Para ejercitar todo el cuerpo, haga los ejercicios agarrándose a las asas superiores (6).
- Para potenciar el trabajo de los bíceps, agárrese a las asas superiores (6) tal y como se muestra en la imagen B.
- Los ejercicios consisten en subir y bajar los brazos y las piernas efectuando un movimiento de escalada que tonifica todo el cuerpo y ayuda a quemar calorías. Consulte el plan de ejercicios para sacar el máximo rendimiento a su Vertical Gym®.

Para entrenar de forma cómoda y segura, deje por lo menos 0,6 metros de espacio libre alrededor del aparato.



Free area = Espacio libre

Training area = Zona de entrenamiento

CERTIFICADOS Y NORMATIVA

Class H

Model nº VDPVACIND0026 (sin contador electrónico)

Model nº VDPVACIND0028 (con contador electrónico)

Este producto cumple con la Directiva Standard EN ISO 20957-1:2013 y EN 957-8:1998.

Almacenamiento

Para plegar el producto, extraiga el fijador (12) y doble el aparato (ver la imagen C). Vuelva a colocar el fijador (12) una vez que el producto esté doblado, tal y como se muestra en la imagen D.

VERTICAL GYM® (VDPVACIND0026)

Dirección del servicio de atención al cliente:

AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT
BARCELONA - ESPAÑA

Importado por:

INDUSTEX, S.L.

AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT
BARCELONA - ESPAÑA

Peso total del aparato = 16,5 kg

Área de la superficie total = 730 x 900 mm

Producto de clase H, para uso doméstico

Año de fabricación: 2016

Garantía de calidad:

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país.

Esta garantía no cubre los daños resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

Fabricado en China

Consignes de sécurité

Lisez impérativement la notice d'utilisation avant d'utiliser Vertical Gym®. En cas de doute à propos de votre état de santé physique ou si vous avez souffert d'une maladie, consultez votre médecin avant d'utiliser Vertical Gym®.

Si vous souffrez d'une hernie discale, consultez votre médecin avant d'utiliser Vertical Gym®.

Si vous avez de l'asthme ou souffrez de toute autre maladie respiratoire, consultez votre médecin avant d'utiliser Vertical Gym®.

Placez toujours Vertical Gym® sur une surface plane.

Veillez à ce que les enfants n'utilisent Vertical Gym® que sous la surveillance d'un adulte.

Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte.

Ne consommez pas de boissons alcoolisées lorsque vous utilisez l'appareil. Buvez de l'eau après l'avoir utilisé.

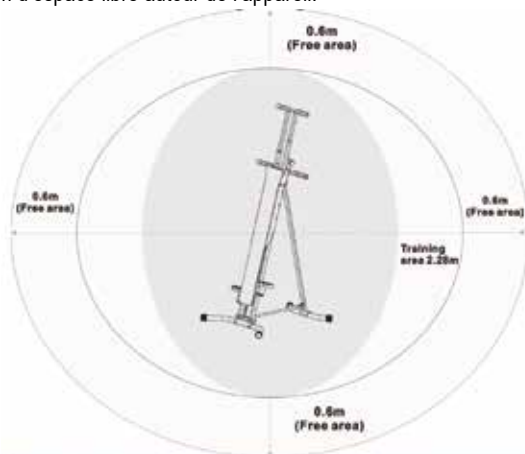
Le poids maximum admissible de la structure est de 100 kg.

Le système de freinage de ce produit fonctionne indépendamment de la vitesse.

Mode d'emploi

- Avant utilisation : dépliez l'appareil et verrouillez le tube transversal à l'aide de la goupille (12), comme indiqué sur la figure A.
- Avant de débiter les exercices, assurez-vous que les pédales sont déployées.
- Pour monter sur le Vertical Gym®, tenez-vous aux poignées inférieures (5).
- Pour réaliser uniquement des exercices de step destinés à muscler les cuisses et les fessiers, tenez-vous aux poignées inférieures (5).
- Pour faire des exercices destinés à muscler l'ensemble de votre corps, tenez-vous aux poignées supérieures (6).
- Pour renforcer le travail des biceps, saisissez les poignées supérieures (6) comme indiqué sur la figure B.
- Les exercices consistent à lever et à baisser les bras et les jambes, comme si vous faisiez de l'escalade, pour tonifier l'ensemble de votre corps et brûler des calories. Pour tirer un parti maximum de votre Vertical Gym®, reportez-vous au Programme d'exercices.

Pour un entraînement sûr et en tout confort, veillez à ce qu'il y ait au moins 0,6 m d'espace libre autour de l'appareil.



Free area = Espace libre

Training area = Zone d'entraînement

CERTIFICATS ET RÉGLEMENTATION

Classe H

Modèle n° VDPVACIND0026 (SANS COMPTEUR NUMÉRIQUE)

Modèle n° VDPVACIND0028 (AVEC COMPTEUR NUMÉRIQUE)

Ce produit est conforme à la Directive Standard EN ISO 20957-1:2013 et EN 957-8:1998.

Stockage

Pour ranger l'appareil, retirez la goupille (12) (voir figure C) et repliez-le.

Une fois l'appareil plié, remettez la goupille (12) (voir figure E).

VERTICAL GYM (VDPVACIND0026)

Adresse Service clients :

AV. P. CATALANES, 34 – 8^a PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT

BARCELONA ESPAGNE

Importé par :

INDUSTEX SL

AV. P. CATALANES, 34 – 8^a PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT

BARCELONA ESPAGNE

Poids total du produit = 16,5 kg

Encombrement total = 730 x 900 mm

Classe H à usage domestique

Année de fabrication : 2016

Garantie :

Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication, dont la durée dépend de la législation en vigueur dans chaque pays. Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inappropriée, d'une négligence de la part du commerçant, d'une usure anormale, d'accidents ou d'une mauvaise manipulation.

Fabriqué en Chine

Sicherheitshinweise

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor der ersten Nutzung des Vertical Gym®.

Wenn Sie unsicher über Ihre körperliche Verfassung sind oder krank waren, konsultieren Sie Ihren Arzt, ehe Sie mit dem Training mit dem Vertical Gym® beginnen.

Wenn Sie einen Bandscheibenvorfall haben, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.

Wenn Sie an Asthma oder einer anderen Atemwegserkrankung leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt, ehe Sie mit dem Training mit dem Vertical Gym® beginnen.

Stellen Sie das Vertical Gym®-Gerät nur auf ebenem Boden auf.

Sorgen Sie dafür, dass Kinder das Vertical Gym®-Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen nutzen.

Trainieren Sie nicht mit dem Gerät, wenn Sie schwanger sind.

Trinken Sie während des Trainings keinen Alkohol.

Trinken Sie nach dem Training Wasser.

Das für das Trainingsgerät maximal zulässige Gewicht beträgt 100 kg.

Dieses Produkt hat ein trittgeschwindigkeitsunabhängiges Bremssystem.

Nutzung

- Vor Nutzung des Gerätes. Das Gerät muss auseinandergeklappt und das Verbindungsrohr (6) mit dem Feststellbolzen (12) aus Abb. A befestigt werden.

- Versichern Sie sich, dass die Pedale ausgeklappt sind, ehe Sie mit dem Workout beginnen.

- Um auf das Vertical Gym®-Gerät aufzusteigen, halten Sie sich immer zunächst an den niedrigen/unteren Griffen (5) fest.

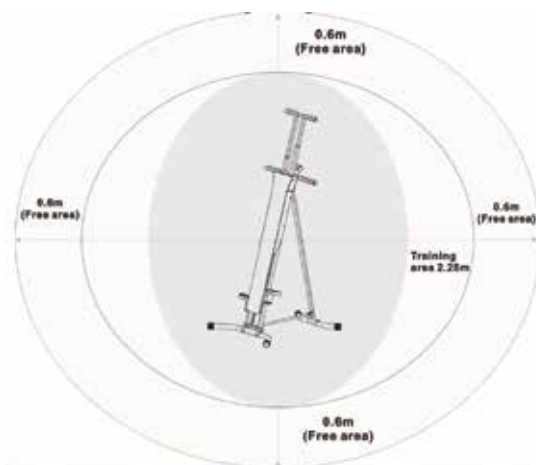
- Wenn Sie nur Steps zum Training der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkel durchführen, dann halten Sie sich dabei an den niedrigen/unteren Griffen fest (5).

- Wenn Sie ein Gesamtkörpertraining durchführen, halten Sie sich an den hohen/oberen Griffen (6) fest.

- Für eine intensiveres Bizeps-Workout, greifen Sie die hohen/oberen Griffe (6) so, wie es in Abbildung B zu sehen ist.

- Bei den Übungen werden die Arme und Beine auf und ab bewegt, etwa wie beim Treppensteigen oder Klettern, was zu einer Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur führt und Kalorien verbrennt. Für die optimale Nutzung Ihres Vertical Gym®, sehen Sie sich den Übungsplan an.

Für ein sicheres, komfortables Workout, lassen Sie bitte 60 cm Freiraum rund um das Trainingsgerät.



Free area = Freiraum

Training area = Trainingsbereich

ZERTIFICATE UND NORMEN

Baureihe H

Model-Nummer VDPVACIND0026 (OHNE DIGITALEN ZÄHLER)

Model-Nummer VDPVACIND0028 (MIT DIGITALEN ZÄHLER)

Dieses Produkt ist konform mit den Standard Direktive EN ISO 20957-1:2013 und EN 957-8:1998.

Aufbewahrung

Zum Zusammenklappen des Gerätes entriegeln Sie zunächst den Feststellbolzen (12) und klappen es dann zusammen (siehe Abb. C). Nachdem das Gerät zusammengeklappt ist, befestigen Sie den Feststellbolzen (12) wieder (siehe Abb. D).

VERTICAL GYM (VDPVACIND0026)

Kundendienst-Adresse

Adresse AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT

BARCELONA SPANIEN

Importiert von:

INDUSTEX SL

Adresse AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT

BARCELONA SPANIEN

Gesamtproduktgewicht = 16,5 kg

Gesamtoberfläche = 730 x 900 mm

Klasse H für Heimnutzung

Herstellungsjahr: 2016

Hergestellt in China

Avvertenze di sicurezza

Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di utilizzare Vertical Gym®. In caso di dubbi sullo stato di salute o in caso di condizioni di salute particolari (malattie pregresse, ecc.), consultare un medico prima di utilizzare Vertical Gym®.

In caso di ernia discale, consultare un medico prima di usare il prodotto. In caso di asma o altre malattie respiratorie, consultare un medico prima di utilizzare Vertical Gym®.

Collocare sempre Vertical Gym® su di una superficie piana.

I bambini non devono usare Vertical Gym® senza la supervisione di un adulto.

Il prodotto non può essere usato da donne incinte.

Non ingerire bevande alcoliche durante l'utilizzo dell'attrezzo ginnico.

Bere acqua dopo l'allenamento.

Il peso massimo per l'uso dell'apparecchio è di 100 kg.

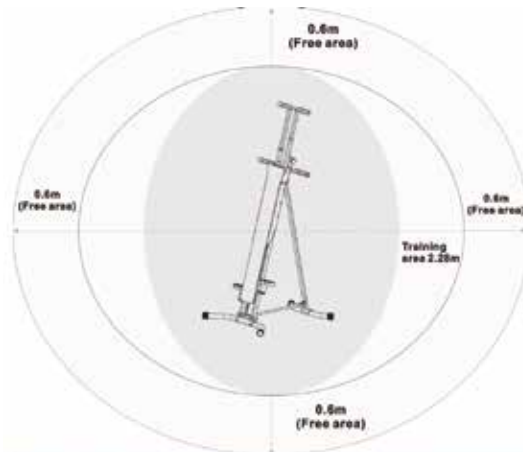
Avvertenza: "Non utilizzabile a scopo terapeutico".

Questo prodotto presenta un sistema di frenatura indipendente dalla velocità.

Uso

- Prima dell'uso, il prodotto deve essere rimosso dall'involucro e la barra trasversale bloccata mediante l'elemento di fissaggio come mostrato nella figura A.
- Prima di iniziare l'esercizio, assicurarsi di aver estratto i pedali.
- Per salire sul Vertical Gym®, afferrare sempre per primo le maniglie inferiori (5).
- Durante l'allenamento di cosce e glutei, effettuare gli esercizi impugnando le maniglie inferiori (5).
- Per un allenamento completo del corpo, effettuare gli esercizi impugnando le maniglie superiori (6).
- Per un lavoro più intenso sui bicipiti, afferrare le maniglie superiori (6) come mostrato nella figura B.
- L'esercizio consiste nell'alzare e abbassare braccia e gambe in un movimento di scalata, che tonifica l'intero corpo promuovendo il consumo di calorie. Consultare la Tabella Esercizi per ottenere i migliori risultati con Vertical Gym®.

Per un allenamento sicuro e confortevole, lasciare un minimo di 60 cm di spazio libero attorno all'attrezzo.



Free area = Spazio libero

Training area = Area di allenamento

CERTIFICATI E NORMATIVA

Classe H

Modello n° VDPVACIND0026 (SENZA CONTATORE DIGITALE)

Modello n° VDPVACIND0028 (CON CONTATORE DIGITALE)

Questo prodotto soddisfa la Direttiva Standard EN ISO 20957-1:2013 e EN 957-8:1998.

Stoccaggio

Per riporre il prodotto, rimuovere l'elemento di fissaggio (12) e piegare (vedere figura C). Inserire nuovamente l'elemento di fissaggio (12) una volta piegato il prodotto (vedere figura D).

VERTICAL GYM (VDPVACIND0026)

Indirizzo servizio clienti:

Ind. AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT
BARCELONA SPAIN

Importato da:

INDUSTEX SL

Ind. AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT

BARCELONA SPAIN

Peso totale del prodotto = 16.5 kg

Superficie totale = 730 x 900 mm

Classe H per uso domestico

Anno di fabbricazione: 2016

Garanzia di qualità:

Questo prodotto è garantito contro ogni difetto di fabbricazione per il tempo previsto dalla legislazione vigente.

Sono esplicitamente esclusi dalla garanzia i danni derivanti da uso improprio, uso commerciale negligente, usura anormale, incidenti o manomissioni.

Made in China

Advertências de segurança

Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar o Vertical Gym® pela primeira vez.

Se tiver alguma dúvida sobre a sua forma física ou se tiver sofrido de alguma doença, consulte o seu médico antes de utilizar o Vertical Gym®.

Se sofrer de hérnia discal, consulte o seu médico antes de utilizar este produto.

Se sofrer de asma ou de alguma outra doença respiratória, consulte o seu médico antes de utilizar o Vertical Gym®.

Coloque sempre o Vertical Gym® sobre uma superfície plana.

Certifique-se de que as crianças não utilizam o Vertical Gym® sem a supervisão de um adulto.

Não utilize o aparelho se estiver grávida.

Não ingira bebidas alcoólicas enquanto utiliza o aparelho.

Beba água depois da utilização.

O peso máximo admitido para a plataforma são 100 kg.

Este produto possui um sistema de travagem independente da velocidade.

Utilização

• Antes de utilizar o aparelho. Deve abrir o aparelho e bloquear a barra transversal com o pino (12), conforme mostrado na imagem A.

• Certifique-se de que os pedais estão estendidos antes de começar a fazer os exercícios.

• Agarre sempre primeiro nas asas inferiores (5) para subir para o Vertical Gym®.

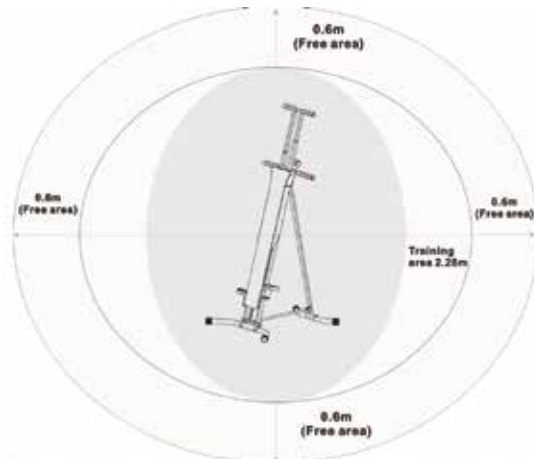
• Nos exercícios de passada que trabalham as coxas e as nádegas, segure nas asas inferiores (5).

• Para um treino de corpo completo, faça os exercícios agarrando nas asas superiores (6).

• Para um treino mais intenso nos bicipites, agarre nas asas superiores (6), conforme mostrado na Figura B.

• Os exercícios envolvem elevar e baixar os braços e as pernas, realizando um movimento de escalada que tonifica todo o corpo e queima calorias. Consulte o Plano de Exercício para tirar o máximo partido do seu Vertical Gym®.

Para um treino seguro e confortável, providencie um espaço mínimo de 0,6 m em redor do aparelho.



Free area = Área livre

Training area = Área de treino

CERTIFICADOS E REGULAMENTAÇÃO

Classe H

Modelo n.º VDPVACIND0026 (SEM CONTADOR DIGITAL)

Modelo n.º VDPVACIND0028 (COM CONTADOR DIGITAL)

Este producto cumple a Directiva Standard EN ISO 20957-1:2013 e EN 957-8:1998.

Armazenagem

Remova o pino (12) e dobre o aparelho (ver Figura C). Insira novamente o pino (12) quando o aparelho estiver dobrado (ver Figura D).

VERTICAL GYM (VDPVACIND0026)

Endereço do atendimento ao cliente:

AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT
BARCELONA ESPANHA

Importado por:

INDUSTEX SL

AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT

BARCELONA ESPANHA

Massa total do produto = 16,5 kg

Área superficial total = 730 mm x 900 mm

Classe H para uso doméstico

Ano de fabrico: 2016

Garantia de qualidade:

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país.

Esta garantia não cobre os danos decorrentes de um uso inadequado, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manipulação indevida.

Fabricado na China

Veiligheidswaarschuwingen

Lees altijd eerst de gebruikershandleiding door voordat u de Vertical Gym® gebruikt.

Als u twijfelt over uw fysieke conditie of aan een ziekte hebt geleden, raadpleeg dan eerst uw arts alvorens de Vertical Gym® te gebruiken.

Als u een discushernia hebt, raadpleeg dan eerst uw arts voordat u het product gebruikt.

Als u last hebt van astma of een andere aandoening van de luchtwegen, raadpleeg dan eerst uw arts alvorens de Vertical Gym® te gebruiken.

Zet de Vertical Gym® altijd op een vlakke ondergrond.

Let erop dat kinderen de Vertical Gym® niet zonder toezicht van een volwassene gebruiken.

Gebruik het apparaat niet als u zwanger bent.

Drink geen alcoholhoudende dranken tijdens het gebruik van het apparaat.

Drink water na het gebruik.

Het maximaal toegestane gewicht voor het toestel is 100 kg.

Waarschuwing: "Niet bedoeld voor therapeutische doeleinden".

Dit product beschikt over een snelheidsonafhankelijk remsysteem.

Gebruik

- Alvorens het product te gebruiken, dient u het uit te vouwen en de dwarsstang te vergrendelen met de pin (12) zoals wordt getoond in afbeelding A.

- Let erop dat de pedalen zijn uitgeklappt voordat u met de oefeningen begint.

- Om op de Vertical Gym® te stappen, moet u altijd eerst de onderste handgrepen (5) vastpakken.

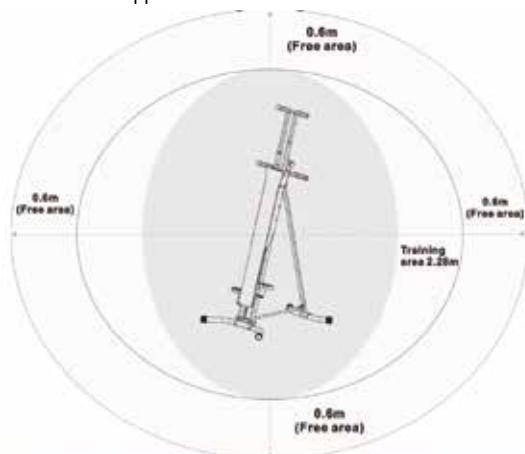
- Om alleen step-oefeningen te doen en de bovenbeen- en bilspieren te trainen, voert u de oefeningen uit terwijl u zich vasthoudt aan de onderste handgrepen (5).

- Om oefeningen voor het hele lichaam te doen, moet u zich aan de bovenste handgrepen (6) vasthouden.

- Voor een intensievere bicepstraining houdt u zich vast aan de bovenste handgrepen (6) zoals afgebeeld in afbeelding B.

- Tijdens de oefeningen beweegt u uw armen en benen omhoog en omlaag, en maakt u een soort klimbeweging die het hele lichaam versterkt en calorieën verbrandt. Zie het trainingsschema om een optimaal rendement met uw Vertical Gym® te bereiken.

Bewaar voor een veilig en comfortabel gebruik een minimumafstand van 0,6 m rondom het apparaat.



Free area = Vrije ruimte

Training area = Trainingsruimte

CERTIFIKATEN EN NORMEN

Class H

Model nr. VDPVACIND0026 (ZONDER DIGITALE TELLER)

Model nr. VDPVACIND0028 (MET DIGITALE TELLER)

Dit product voldoet aan de Standaard Norma EN ISO 20957-1:2013 en EN 957-8:1998.

Bewaren

Om het apparaat in te klappen, verwijdert u de vergrendelpen (12) en klapt u het in (zie afbeelding C). Breng de vergrendelpen (12) weer aan nadat u het apparaat hebt ingeklapt (zie afbeelding D).

VERTICAL GYM (VDPVACIND0026)

Klantenserviceadres:

Adres: AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT
BARCELONA SPAIN

Geïmporteerd door:

INDUSTEX SL

Adres: AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA

08950 – ESPLUGAS DE LLOBREGAT

BARCELONA SPAIN

Totaal productgewicht = 16,5 kg

Totaal oppervlak = 730 x 900 mm

Klasse H voor huishoudelijk gebruik

Productiejaar: 2016

Kwaliteitsgarantie:

Voor dit product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende de periode die in de wetgeving van elk betreffend land is vastgelegd.

Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van een verkeerd of nalatig gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

Made in China

VERTICAL GYM®



Indutex s.l.
Av. P. Catalans 34, 8^o planta
08950 Espinosa de llobregat
Barcelona - Spain
e-mail: indutex@indutex.com
www.indutex.com
(+34) 93 254 71 00



ISL GmbH
Edenwälder Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany
www.isl.de
+49 (0) 441 95 07 080

Indutex GmbH
Edenwälder Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany



17 rue de la Grasse
CS 90021 SCHOEN L'AUMONE
92046 CERGY PONTOISE CEDEX

FRANCE
www.venteo.fr
www.venteo.it
(+33) 1 34258551



ISL ITALY S.r.l.
P.IVA: 0619170966
Via Dante 3
20172 Milano - Italia
www.islitaly.com
indutex@indutex.com



Australian Importer
Best Direct International PTY LTD
ABN 19 143 870 337

Best Direct B.V.
Thermielstraat 1, 6261 HS NUTH
THE NETHERLANDS
www.bestdirect.nl

Best Direct International Ltd,
Asiakaspalvelu - Suomi
029 193 0300 www.bestdirect.fi
Kundtjänst - Sverige
077 033 0300 www.bestdirect.se

